FitJeevan कौटुंबिक आरोग्य मालिका

प्रत्येक घराचे होमिओपॅथी पुस्तक

151 सामान्य त्रास · प्रत्येक औषध प्रमाणभूत ग्रंथाशी पडताळलेले

आता सोप्या मराठीत

एक शैक्षणिक संदर्भ पुस्तिका · संपूर्ण कुटुंबासाठी



151 विषय | 14 भाग | वयानुसार डोसचे नियम | प्रत्येक पानावर "लगेच डॉक्टरकडे" लक्षणे | सोपी मराठी, चित्रांसह

लेखक:
विवेक कुमार

प्रकाशक
ANSYS (FitJeevan)

प्रत्येक घराचे होमिओपॅथी पुस्तक

151 सामान्य त्रास: लक्षणे, घरी काळजी, होमिओपॅथिक पर्याय आणि डॉक्टरकडे कधी जावे

लेखक: विवेक कुमार · **प्रकाशक:** ANSYS (इम्प्रिंट: FitJeevan), झिंझक, कानपूर देहात, उत्तर प्रदेश 209302, भारत
आवृत्ती: पहिली, 2026 · **भाषा:** मराठी · **स्वरूप:** ई-बुक (PDF) · ISBN: वाटप प्रक्रियेत

© 2026 विवेक कुमार. सर्व हक्क राखीव. लेखक-प्रकाशकाच्या लेखी परवानगीशिवाय या पुस्तकाचा कोणताही भाग कॉपी, स्कॅन, पुन्हा विक्री किंवा ऑनलाइन शेअर करता येणार नाही. खरेदीदार हे पुस्तक आपल्या कुटुंबाच्या खासगी वापरासाठी वाचू आणि प्रिंट करू शकतात.

हे पुस्तक काय आहे आणि काय नाही

हे सामान्य वाचकांसाठी आरोग्य-माहितीचे पुस्तक आहे. यातील होमिओपॅथिक माहिती प्रमाणभूत होमिओपॅथिक ग्रंथाशी (विल्यम बोरिक यांचे *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) पडताळून लिहिली आहे, आणि डोसचे सामान्य नियम केंद्रीय होमिओपॅथी संशोधन परिषदेच्या (CCRH, आयुष मंत्रालय) घरगुती वापराच्या पत्रकांवर आधारित आहेत. स्रोतांची यादी पुस्तकाच्या शेवटी आहे.

> **महत्त्वाचा इशारा:** हे पुस्तक डॉक्टरांची तपासणी, सल्ला किंवा उपचार यांना पर्याय नाही. कोणताही आजार बरा करण्याचा, रोखण्याचा किंवा मुळापासून नष्ट करण्याचा दावा हे पुस्तक करत नाही. लेखक डॉक्टर नाहीत. कोणतेही औषध घेण्यापूर्वी नोंदणीकृत डॉक्टरांचा (होमिओपॅथीसाठी BHMS/MD Hom) सल्ला घ्या. गरोदरपण, स्तनपान, 3 महिन्यांपेक्षा लहान बाळ, गंभीर किंवा जुनाट आजार, आणि आधीपासून एखादे औषध चालू असेल, तर स्वतःहून कोणतेही औषध घेऊ नका. डॉक्टरांनी दिलेले औषध कधीही स्वतःहून बंद करू नका. आपत्कालीन स्थितीत लगेच 112 किंवा 108 वर फोन करा.

जबाबदारीची मर्यादा

लेखक आणि प्रकाशकाने माहिती अचूक ठेवण्याचा पूर्ण प्रयत्न केला आहे, तरीही प्रत्येक व्यक्तीचे शरीर आणि आजार वेगळा असतो. या पुस्तकातील माहिती वापरल्यामुळे होणाऱ्या कोणत्याही परिणामाची जबाबदारी वाचकाची स्वतःची आहे. पुस्तकात एखाद्या कंपनीचे नाव फक्त माहितीसाठी आहे; लेखक-प्रकाशक कोणत्याही औषध कंपनीशी जोडलेले नाहीत आणि कोणत्याही ब्रँडचा प्रचार करत नाहीत. पुस्तकातील चित्रे समजावून सांगण्यासाठी बनवलेली काल्पनिक चित्रे आहेत; त्यांत दिसणारे लोक खरे रुग्ण नाहीत.

चूक-दुरुस्ती आणि संपर्क

एखाद्या माहितीत चूक आढळल्यास fitjeevan.co.in च्या संपर्क पानावरून कळवा. पुढील आवृत्तीत दुरुस्ती केली जाईल. कोणत्याही वादासाठी न्यायक्षेत्र कानपूर (उत्तर प्रदेश) असेल.

वाचण्यापूर्वी: प्रामाणिक गोष्ट

होमिओपॅथी ही भारतात आयुष मंत्रालयाअंतर्गत मान्यताप्राप्त उपचार पद्धती आहे. सरकारी संस्था CCRH स्वतः घरगुती वापरासाठी छोटी पत्रके जारी करते. पण हेही खरे आहे की जगातील मोठ्या वैज्ञानिक आढाव्यांमध्ये तिच्या परिणामाचे ठोस पुरावे मिळालेले नाहीत. म्हणून हे पुस्तक होमिओपॅथीला **सौम्य, रोजच्या त्रासांमध्ये सहायक** म्हणून मांडते, गंभीर आजाराचा उपचार म्हणून नाही.

हे पुस्तक तुम्हाला मदत करेल

- प्रत्येक त्रास सोप्या भाषेत समजून घेण्यात
- घरी योग्य काळजी आणि आहार ठेवण्यात
- धोक्याची लक्षणे वेळेवर ओळखण्यात
- होमिओपॅथशी बोलण्यापूर्वी लक्षणे समजून घेण्यात
- औषधाची पोटेन्सी, डोस आणि खबरदारी समजून घेण्यात

हे पुस्तक काय करत नाही

- कोणताही आजार बरा करण्याचा किंवा मुळापासून नष्ट करण्याचा दावा
- डॉक्टर, तपासणी किंवा हॉस्पिटलची जागा घेणे
- BP, शुगर, थायरॉइड, हृदय, कॅन्सर, TB यांसारख्या आजारांचा उपचार
- लसींना पर्याय देणे
- कोणत्याही कंपनीचा किंवा ब्रँडचा प्रचार

आम्ही माहिती कशी तपासली

- **प्रत्येक औषधाचे लक्षण** बोरिक यांच्या मटेरिया मेडिकाच्या (1927) मूळ मजकुराशी पडताळले. जे जुळले नाही, ते काढून टाकले.
- **धोकादायक किंवा जास्त परिणाम करणारी औषधे** (मदर टिंचर, 200C आणि त्यावरील, नोसोड, आर्सेनिक-पारा यांसारखी काही औषधे) घरगुती यादीतून वगळली किंवा "फक्त डॉक्टर" असे लिहिले.
- **डोसचे नियम** CCRH (भारत सरकार) च्या घरगुती पत्रकांतून घेतले: 30 पोटेन्सी, 3 गोळ्या, दर 3 तासांनी, बरे वाटताच बंद, 24 तासांत आराम न मिळाल्यास डॉक्टर.
- **"लगेच डॉक्टरकडे" अशी लक्षणे** प्रत्येक पानावर दिली आहेत, कारण सर्वात मोठा धोका औषधामुळे नाही, उशीर केल्यामुळे असतो.

हे तीन नियम कधीही मोडू नका

1. चालू औषध
डॉक्टरांनी दिलेले BP, शुगर, थायरॉइड, हृदय, फेफरे किंवा कोणतेही औषध स्वतःहून बंद करू नका.

2. 24 तास
मुलांमध्ये 24 तासांत, मोठ्यांमध्ये 2-3 दिवसांत आराम न मिळाल्यास किंवा त्रास वाढल्यास, डॉक्टरकडे.

3. धोक्याची लक्षणे
पानावरील लाल चौकटीतले कोणतेही लक्षण दिसले तर कोणतेही घरगुती औषध नाही, थेट हॉस्पिटल.

आपत्कालीन नंबर

112 आपत्कालीन सेवा	**108** ॲम्ब्युलन्स	**102** आई-बाळ ॲम्ब्युलन्स	**14416** Tele-MANAS मानसिक आरोग्य
1098 मुलांसाठी मदत	**181** महिलांसाठी हेल्पलाइन	**1800-11-6666** TB (निक्षय)	**1800-11-2356** तंबाखू सोडा

अनुक्रमणिका

सुरुवातीची प्रकरणे

हे पुस्तक कसे वाचावे 8

होमिओपॅथी: सोपी ओळख 9

पोटेन्सी (शक्ती) समजून घ्या 11

डोसचा सामान्य नियम (CCRH) 12

वयानुसार डोस 13

औषध घेण्याची योग्य पद्धत 14

खबरदारी आणि सुरक्षा 15

औषध खरेदी आणि साठवण 16

दुकानात थेंबांचे औषध मिळाले तर 17

घरची आरोग्य-पेटी, महत्त्वाचे नंबर 18

भाग 1: मुलांचे आरोग्य 20

1 मुलांचा ताप 21

2 टॉन्सिल (घशातील गाठी सुजणे) 22

3 मुलांची सर्दी-पडसे 23

4 मुलांचा खोकला 24

5 मुलांचे जुलाब 25

6 मुलांची उलटी 26

7 मुलांना भूक न लागणे 27

8 दात येणे 28

9 पोटातील जंत 29

10 अंथरुणात लघवी करणे 30

11 नवजात बाळाचा कोलिक (पोटदुखीने रडणे) 31

12 डायपरमुळे पुरळ 32

13 वजन न वाढणे, कमजोर हाडे 33

14 मुलात खूप चंचलपणा, लक्ष न लागणे 34

भाग 2: ताप आणि संसर्ग 35

15 ताप (मोठ्यांमध्ये) 36

16 व्हायरल ताप 37

17 मलेरिया 38

18 डेंग्यू 39

19 टायफॉइड 40

20 गंभीर संसर्गाची (सेप्सिस) लक्षणे 41

21 टीबी (क्षयरोग) 42

22 हंगामी फ्लू 43

23 कांजिण्या (चिकनपॉक्स) 44

भाग 3: श्वास, नाक आणि घसा 45

24 खोकला (मोठ्यांमध्ये) 46

25 ब्रॉंकायटिस (छातीत कफ) 47

26 दमा (अस्थमा) - सहायक माहिती 48

27 सायनस 49

28 नाकाची ॲलर्जी (धूळ, परागकण) 50

29 घसा खवखवणे 51

30 आवाज बसणे 52

31 घोरणे 53

भाग 4: हृदय, BP आणि रक्ताभिसरण 54

32 हाय BP - सहायक माहिती 55

33 लो BP 56

34 छातीत धडधड होणे 57

35 थंड हात-पाय, चिलब्लेन्स 58

36 व्हेरिकोज नसा (फुगलेल्या नसा) 59

37 छातीत दुखणे / हार्ट अटॅक 60

38 अनियमित हृदयाचे ठोके 61

40 पायांवर सूज 62

41 लकवा (स्ट्रोक) / चेहरा वाकडा होणे 63

भाग 5: वजन, शुगर, थायरॉइड आणि अशक्तपणा 64

39 कोलेस्टेरॉल - सहायक माहिती 65

42 लठ्ठपणा - सहायक माहिती 66

43 डायबिटीज (शुगर) - सहायक माहिती 67

44 डायबिटीजमध्ये पायांची काळजी 68

45 थायरॉइड - सहायक माहिती 69

46 युरिक ॲसिड वाढणे 70

47 रक्ताची कमतरता (ॲनिमिया) 71

48 अशक्तपणा आणि थकवा 72

भाग 6: त्वचेचे त्रास 73

49  खाज 74
50  त्वचेची ॲलर्जी (पुरळ-चट्टे) 75
51  मुरुमे 76
52  एक्झिमा 77
53  सोरायसिस - सहायक माहिती 78
54  गजकर्ण (फंगल संसर्ग) 79
55  खरूज (स्केबीज) 80
56  अंगावर पित्त उठणे (अर्टिकेरिया) 81
57 शिंगल्स (नागीण) 82
58 फोड-पुटकुळ्या 83
59  घामोळे 84
60  चामखीळ 85
61  कुरूप / कॉर्न 86
62 टाचांना भेगा 87
63 पांढरे डाग (विटिलिगो) 88

भाग 7: केस आणि रंगरूप 89

64  केस गळणे 90
65  कोंडा 91
66  केस लवकर पांढरे होणे 92
67  उवा 93
68  वांग, टॅनिंग, डाग-चट्टे 94
69  डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे 95
70  जास्त घाम आणि दुर्गंधी 96

भाग 8: हाडे, सांधे आणि स्नायू 97

71  कंबरदुखी 98
72  मानदुखी 99
73  गुडघेदुखी 100
74  लहान सांध्यांचे दुखणे (बोटे, मनगट) 101
75  संधिवात आणि गाउट 102
76 सायटिका 103
77 मणका आणि नसांमुळे पाठदुखी 104
78  स्नायूंना पेटके (गोळा येणे) 105
79  फ्रोझन शोल्डर (खांदा जखडणे) 106
80  टेनिस एल्बो (कोपरदुखी) 107
81  टाचदुखी 108
82  हाडे ठिसूळ होणे (ऑस्टियोपोरोसिस) 109

भाग 9: इजा आणि प्रथमोपचार 110

83  मुरगळणे 111
84  मार, काळे-निळे डाग आणि छोट्या जखमा 112
85  किरकोळ भाजणे 113
86  किडे, डास, मधमाशी चावणे 114
87  कुत्रा, माकड किंवा साप चावणे 115
88  ऊन लागणे आणि पाण्याची कमतरता (सौम्य) 116
89 प्रवासात उलटी (मोशन सिकनेस) 117

भाग 10: डोके, नसा, झोप आणि मन 118

90 डोकेदुखी 119
91 मायग्रेन (अर्धशिशी) 120
92 चक्कर येणे 121
93 नसांचे दुखणे (चेहरा, कानशील) 122
94 मुंग्या येणे आणि बधिरपणा 123
95 ताण आणि चिडचिड 124
96 झोप न लागणे (निद्रानाश) 125
97 घबराट (ॲंग्झायटी) 126
98 परीक्षेची भीती 127
99 उदासी (डिप्रेशन) - इशारा 128
100 स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता 129
101 झटके (फेफरे) 130

भाग 11: पोट आणि पचन 131

102  गॅस आणि पोट फुगणे 132
103  ॲसिडिटी (छातीत जळजळ) 133
104  अपचन (अजीर्ण) 134
105  बद्धकोष्ठता 135
106  जुलाब (मोठ्यांमध्ये) 136
107  फॅटी लिव्हर - सहायक माहिती 137
108  मूळव्याध (पाइल्स) 138
109  पोटदुखी (मुरडा) 139
110  कावीळ 140
111  IBS (वारंवार पोट बिघडणे) 141
112  अन्नातून विषबाधा 142
113  भूक न लागणे (मोठ्यांमध्ये) 143
114  फिशर (गुदद्वाराला चीर) 144
115  हर्निया 145
116  पित्ताशयातील खडे 146

भाग 12: कान, डोळे, तोंड आणि दात 147

117  कानदुखी 148
118  कानात आवाज (टिनिटस) 149
119  अचानक कमी ऐकू येणे 150
120  घोळणा फुटणे (नाकातून रक्त) 151
121  डोळ्यांचा थकवा आणि कोरडेपणा 152
122  डोळे येणे (कंजंक्टिव्हायटिस) 153
123  रांजणवाडी (डोळ्यावरची पुटकुळी) 154
124  कानातील मळ 155
125  मोतीबिंदू, काचबिंदू, कमी दिसणे 156
126  तोंड येणे 157
127  तोंडाची दुर्गंधी 158
128  दातांना थंड-गरम लागणे 159
129  हिरड्यांतून रक्त 160
130  दातदुखी (डॉक्टरकडे जाईपर्यंत) 161
131  तोंडाच्या कॅन्सरची लक्षणे 162

भाग 13: महिलांचे आरोग्य 163

132  अनियमित मासिक पाळी 164
133  मासिक पाळीत दुखणे 165
134  मासिक पाळीत खूप जास्त रक्तस्राव 166
135  मेनोपॉज (रजोनिवृत्ती) 167
136  PCOS - सहायक माहिती 168
137  अंगावरून पांढरे जाणे (ल्युकोरिया) 169
138  स्तनांत दुखणे (पाळीपूर्वी) 170
139  गरोदरपणात मळमळ 171
140  स्तनपानातील सामान्य अडचणी 172
141  मूल न होणे (वंध्यत्व) 173
142 गरोदरपणातील धोक्याची लक्षणे 174

भाग 14: पुरुष, किडनी आणि लघवी 175

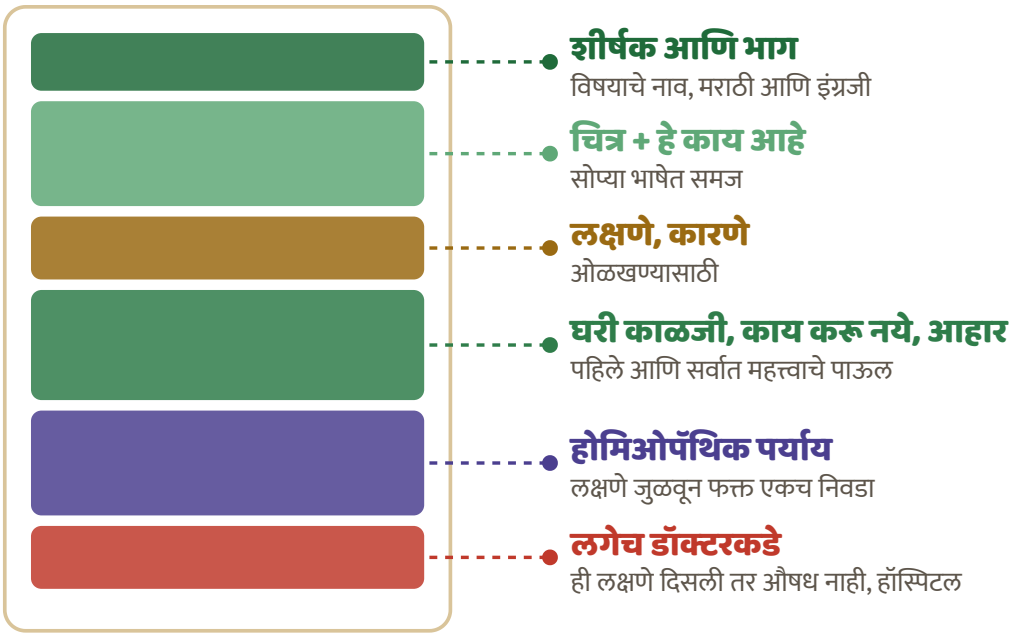
143 प्रोस्टेट वाढणे - सहायक माहिती 176
144 लघवीच्या अडचणी (पुरुष) 177
145 लैंगिक आरोग्याच्या समस्या 178
146 लघवीला जळजळ (UTI) 179
147 वारंवार लघवी 180
148 मुतखडा (किडनी स्टोन) - सहायक माहिती 181
149 लघवीत रक्त किंवा प्रोटीन 182
150 अंडकोषाला सूज (हायड्रोसील) 183
151 खोकताना-शिंकताना लघवी गळणे 184

शेवटचा भाग

 प्रमुख औषधांची ओळख 185
 औषधांची सूची 198
 विषयांची अकारविल्हे सूची 201
 माझी औषध-डायरी 203
 पुढील मदत, आजारानुसार डोस तक्ता 204
 स्रोत, लेखकाविषयी 205

हे पुस्तक कसे वाचावे

पुस्तक 14 भागांत आहे, प्रत्येक भागात शरीराच्या एका भागाचे सामान्य त्रास. प्रत्येक विषय एका पूर्ण पानावर आहे, नेहमी एकाच क्रमाने, म्हणजे घाईतही योग्य माहिती मिळेल.



☆ प्रत्येक पानावर एक रंगीत ओळख (टॅग)

घरी काळजी + पर्याय — सौम्य, सामान्य आणि काही दिवसांत बरा होणारा त्रास. आधी घरची काळजी, मग लक्षणे जुळवून एक होमिओपॅथिक पर्याय, CCRH च्या नियमानुसार.

डॉक्टरांच्या उपचारासोबत — दीर्घकाळ चालणारा किंवा तपासण्यांची गरज असणारा त्रास (जसे BP, शुगर, थायरॉइड, PCOS). इथे माहिती आणि काळजी आहे; औषध फक्त होमिओपॅथला विचारून, डॉक्टरांच्या उपचारासोबत.

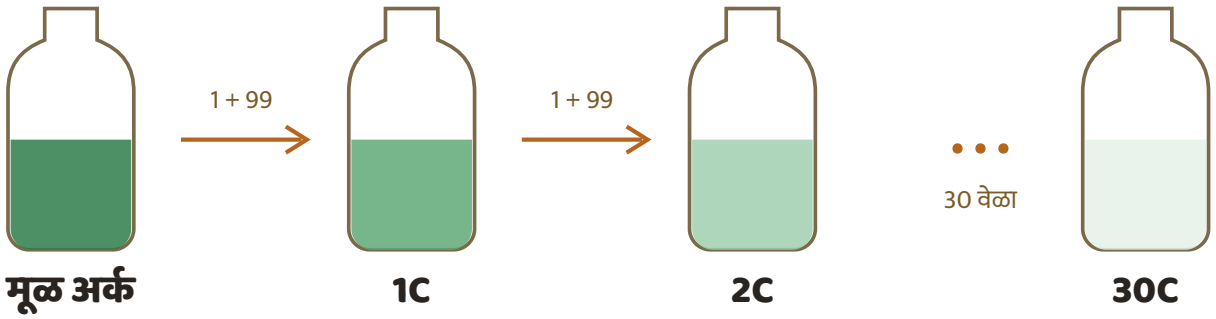
फक्त इशारा: डॉक्टर आवश्यक — गंभीर आजार (जसे हृदयविकाराचा झटका, डेंग्यू, TB, लकवा). या पानांवर कोणतेही औषध नाही, फक्त ओळख आणि "काय करावे".

✓ योग्य वापराची 5 पावले

1. आधी **लाल चौकट** वाचा. त्यातले कोणतेही लक्षण असेल तर पुढे वाचू नका, डॉक्टरकडे जा.
2. मग **घरी काय करावे** आणि **आहार**: बहुतेक त्रासांमध्ये हेच सर्वात जास्त उपयोगी पडते.
3. औषध निवडायचे असेल तर पर्यायांमधून ते **एकच** औषध पाहा ज्याची लक्षणे सर्वात जास्त जुळतात. अनेक औषधे एकत्र घेऊ नका.
4. डोससाठी पान 12 वरील नियम पाळा: 30C, 3 गोळ्या, दर 3 तासांनी, बरे वाटताच बंद.
5. 24 तासांत (मुले) किंवा 2-3 दिवसांत (मोठे) आराम न मिळाल्यास नोंदणीकृत डॉक्टरांना भेटा.

पोटेन्सी (शक्ती) समजून घ्या

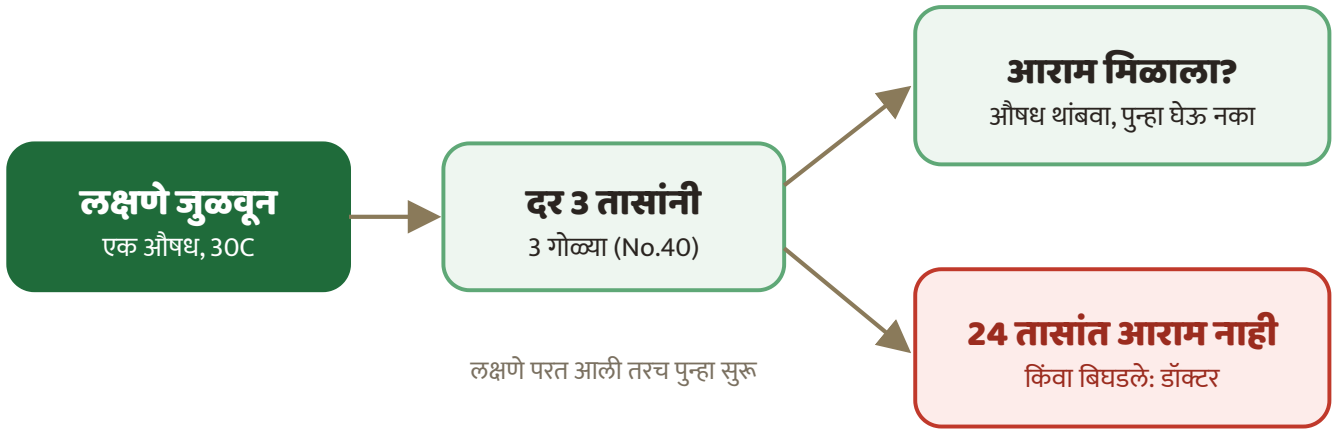
औषधाच्या नावापुढे लिहिलेल्या 6X, 30C, 200C, Q यांसारख्या खुणेला **पोटेन्सी** म्हणतात. मूळ पदार्थ किती वेळा पातळ केला आणि हलवला गेला, हे ती सांगते. होमिओपॅथीत असे मानले जाते की जास्त पोटेन्सीचा परिणाम खोल आणि दीर्घ असतो, म्हणून उच्च पोटेन्सी फक्त डॉक्टरच ठरवतात.



प्रत्येक पायरी: 1 भाग औषध + 99 भाग अल्कोहोल/पाणी, मग जोरात हलवणे (C = 100 चे प्रमाण). X प्रमाणात 1 + 9 (10 चे).

डोसचा सामान्य नियम (CCRH, भारत सरकार)

केंद्रीय होमिओपॅथी संशोधन परिषद (CCRH), आयुष मंत्रालय, आपल्या "आई आणि बाळाची काळजी" या घरगुती पत्रकांत हा नियम देते. हाच या पुस्तकातील प्रत्येक A-पानावरील औषधाचा नियम आहे.



एक डोस किती

30C गोळी (ग्लोब्युल): No.40 आकाराच्या **3 गोळ्या**, किंवा No.30 आकाराच्या **4 गोळ्या**. मोठी गोळी कमी, लहान गोळी जास्त.

गोळ्यांची संख्या वयानुसार बदलत नाही (CCRH आणि आयुष मंत्रालय, दोघांतही मुलांसाठी आणि मोठ्यांसाठी एकच संख्या). लहान मुलाला पाण्यात विरघळवून द्या.

कितीदा, कधीपर्यंत

दर 3 तासांनी जोपर्यंत लक्षणे तीव्र आहेत. आराम सुरू होताच **औषध थांबवा**; तीच लक्षणे परत आली तरच पुन्हा.

24 तासांत आराम नाही, किंवा कधीही त्रास वाढला: औषध सोडा, डॉक्टरांना भेटा. रोज दीर्घकाळ स्वतःहून कोणतेही औषध घेऊ नका.



गोळीशिवाय इतर स्वरूपे

स्वरूप	सामान्य डोस (बाटलीच्या लेबलशी पडताळा)	कोणासाठी नाही
6X बायोकेमिक गोळी	मोठे: 4 गोळ्या, मुले: 2 गोळ्या (अर्धा डोस), दिवसातून 3-4 वेळा (कंपनीच्या लेबलनुसार)	लॅक्टोजचा त्रास असणाऱ्यांनी डॉक्टरांना विचारावे
30C द्रव (डायल्यूशन)	3-5 थेंब अर्धा कप पाण्यात. **यात सुमारे 90% अल्कोहोल असते**, म्हणून पुस्तक गोळी चांगली मानते	**मुले, गरोदर स्त्रिया, स्तनपान, लिव्हरचे आजार, दारू सोडत असलेले लोक**
Q (मदर टिंचर)	फक्त डॉक्टरांनी लिहून दिलेले प्रमाण	**घरी कोणासाठीही नाही**
क्रीम / बाहेरून लावायचे लोशन	फक्त जखम नसलेल्या अखंड त्वचेवर, पॅकवर लिहिल्याप्रमाणे	उघडी जखम, डोळे, तोंड

स्रोत: CCRH ची घरगुती पत्रके (जुलाब, दात येणे); आयुष मंत्रालयाची होमिओपॅथी मार्गदर्शक तत्त्वे; औषध कंपन्यांची लेबले. वेगळ्या कंपनीच्या लेबलवर वेगळा डोस असेल तर लेबल किंवा डॉक्टरांचे म्हणणे माना.

वयानुसार डोस

सरकारी नियमांत (CCRH, आयुष मंत्रालय) 30C गोळ्यांची संख्या वयानुसार बदलत नाही. वयानुसार **देण्याची पद्धत** आणि **डॉक्टरकडे कधी जायचे**, हे बदलते. 6X टिश्यू सॉल्टमध्ये मुलांना मोठ्यांच्या निम्मा डोस दिला जातो (कंपनीच्या लेबलनुसार).

वय / स्थिती	30C गोळी	6X	कसे द्यावे, कधी थांबावे
0-3 महिने	**स्वतःहून कोणतेही औषध नाही**	-	या वयात ताप, दूध न पिणे, सुस्ती, श्वास जलद: थेट डॉक्टर/हॉस्पिटल.
3 महिने - 5 वर्षे	**3 गोळ्या (No.40)**	6X: 2 गोळ्या	3 गोळ्या एक चमचा स्वच्छ पिण्याच्या पाण्यात विरघळवा, चमच्याने द्या. आईचे दूध चालू ठेवा. 24 तासांत आराम नाही तर डॉक्टर.
5 - 12 वर्षे	**3 गोळ्या (No.40)**	6X: 2 गोळ्या	जिभेवर विरघळू द्या किंवा पाण्यात. मोठ्या व्यक्तीच्या देखरेखीखालीच.
12 वर्षांवरील, मोठे	**3 गोळ्या (No.40) किंवा 4 (No.30)**	6X: 4 गोळ्या	दर 3 तासांनी, बरे वाटताच बंद. 2-3 दिवसांत आराम नाही तर डॉक्टर.
60 वर्षांवरील	**3 गोळ्या (No.40)**	6X: 4 गोळ्या	वृद्धांची अनेकदा अनेक औषधे चालू असतात; कोणतेही नवे औषध आधी डॉक्टरांना सांगा. जोराचा ताप, गोंधळलेली अवस्था, पडणे: थेट डॉक्टर.
गरोदरपण, स्तनपान	**स्वतःहून नाही**	स्वतःहून नाही	कोणतेही औषध, होमिओपॅथिकसुद्धा, फक्त डॉक्टर/होमिओपॅथला विचारून.
जुनाट आजार असलेले	**स्वतःहून नाही**	स्वतःहून नाही	BP, शुगर, थायरॉइड, हृदय, किडनी, फेफरे, कॅन्सर: आपल्या डॉक्टरांच्या उपचारासोबत, होमिओपॅथला विचारून.

हा तक्ता FitJeevan चा **सुरक्षा नियम** आहे, जो CCRH ची घरगुती पत्रके आणि औषध कंपन्यांच्या लेबलांवरून बनवला आहे. एखाद्या विशिष्ट आजारात पोटेन्सी, किती वेळा आणि किती दिवस हे तुमचा होमिओपॅथ बदलू शकतो. त्यांचा लिखित सल्ला नेहमी या पुस्तकापेक्षा महत्त्वाचा आहे.

मुलांना औषध देण्याचे 6 नियम

- फक्त गोळ्या, अल्कोहोल असलेले थेंब (डायल्यूशन) थेट तोंडात नाही
- लहान मुलाला अख्खी गोळी देऊ नका, घशात अडकू शकते: पाण्यात विरघळवा
- औषध नेहमी मोठ्या व्यक्तीच्या हातानेच, मुलांच्या आवाक्याबाहेर
- बाटलीवर नाव आणि तारीख लिहा, एका कागदावर प्रत्येक डोसची वेळ
- औषधासोबत ORS, पाणी, आईचे दूध आणि विश्रांती चालू ठेवा
- मूल सुस्त, बेशुद्ध झाल्यासारखे, खूप रडत असेल किंवा श्वास जलद असेल: औषध नाही, हॉस्पिटल

चुकून पूर्ण बाटली गिळली? 30C गोळ्या बहुतेक साखर/लॅक्टोजच्या असतात, तरीही डॉक्टरांना सांगा. **मदर टिंचर, डायल्यूशन (अल्कोहोल असलेले) किंवा इतर कोणतेही औषध गिळले असेल, तर लगेच हॉस्पिटलमध्ये** जा, बाटली सोबत घेऊन जा.

दुकानात थेंबांचे औषध मिळाले तर



बाजारात बहुतेक होमिओपॅथिक औषध **30 ml च्या थेंबांच्या बाटलीत (डायल्यूशन)** मिळते. या पुस्तकातील डोस **गोळ्यांमध्ये** आहे, कारण गोळ्या मोजणे सोपे आहे, त्यात अल्कोहोल नसते आणि मुलांसाठी व मोठ्यांसाठी संख्या एकच आहे. बाटलीपासून गोळीपर्यंत पोहोचण्याचे तीन सोपे मार्ग:

1. दुकानातच गोळ्या बनवून घ्या

सर्वात सोपे · प्रत्येक वयासाठी



दुकानदाराला सांगा: **"या औषधाच्या No.40 गोळ्या 2 ड्रामच्या कुपीत बनवून द्या."** बहुतेक होमिओपॅथिक दुकाने हे काही मिनिटांतच करून देतात.

2. घरी स्वतः बनवा

प्रत्येक वयासाठी



रिकाम्या गोळ्यांची (No.40) कुपी आणि थेंबांच्या औषधापासून. खालील 5 पायऱ्या पाहा. एका बाटलीतून अनेक कुप्या बनतात.

3. थेट थेंब

फक्त मोठ्यांसाठी

3-5 थेंब अर्धा कप पाण्यात (लेबलशी पडताळा). **मुले, गरोदर स्त्रिया, स्तनपान, लिव्हरचे आजार, दारू सोडत असलेले लोक: थेंब नाही, गोळी.**

घरी औषधाच्या गोळ्या बनवण्याच्या 5 पायऱ्या

1 — रिकाम्या गोळ्या घ्या
दुकानातून No.40 च्या रिकाम्या (औषध नसलेल्या) गोळ्या आणि 2 ड्रामची स्वच्छ काचेची कुपी.

2 — तीन-चतुर्थांश भरा
कुपी सुमारे 3/4 पर्यंत गोळ्यांनी भरा, वर थोडी जागा सोडा.

3 — थेंब टाका
सुमारे 10 थेंब, फक्त इतके की सर्व गोळ्या ओल्या होतील. गोळ्या वितळू लागतील इतके नाही.

4 — हलवून ठेवा
झाकण बंद करून 1 मिनिट हलवा, मग 10-15 मिनिटे ठेवून द्या.

5 — नाव लिहा
कुपीवर औषधाचे नाव, पोटेन्सी (30C) आणि तारीख. एका कुपीत एकच औषध.

बाटलीवर लिहिलेले स्वरूप ओळखा

लेबलवर	हे काय आहे	या पुस्तकानुसार
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	थेंबांचे औषध, अल्कोहोलमध्ये	गोळ्या बनवून घ्या; मोठे: 3-5 थेंब पाण्यात
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	औषध असलेली साखरेची गोळी	No.40: 3 गोळ्या, No.30: 4 गोळ्या
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	लॅक्टोजची छोटी चकती	मोठे 4, मुले 2, दिवसातून 3-4 वेळा (लेबल)
Mother Tincture (Q / Ø)	वनस्पतीचा दाट अर्क	**घरी नाही, फक्त डॉक्टर**
Ointment / Cream	बाहेरून लावायचे	फक्त जखम नसलेल्या त्वचेवर

दुकानात असे मागा (उदाहरण)



Arnica montana · 30C · No.40 गोळ्या · 2 ड्राम

औषधाचे नाव इंग्रजीत (Latin) जसे या पुस्तकात छापले आहे तसेच लिहून न्या. पोटेन्सी नक्की लिहा: **30C**. 200C, 1M किंवा Q घेऊ नका.

चांगल्या सवयी

- ✓ औषधाच्या गोळ्यांची कुपी ऊन-उष्णतेपासून दूर, झाकण घट्ट बंद
- ✓ थेंबांची बाटली उघडी ठेवू नका, अल्कोहोल उडून जाते
- ✓ गोळ्या झाकणातून थेट तोंडात, तळहातावर नाही
- ✓ प्रत्येक डोस "माझी औषध-डायरी" मध्ये लिहा

अंगावर पित्त उठणे (अर्टिकेरिया) Hives (Urticaria)



हे काय आहे

त्वचेवर अचानक उठणारे, खूप खाज येणारे लाल चट्टे, जे काही तासांत जागा बदलतात. बहुतेक 24 तासांत निघून जातात.

ओळख (लक्षणे)

- उठलेले लाल-पांढरे चट्टे
- तीव्र खाज, जळजळ
- चट्टे जागा बदलतात

घरी काय करावे

- ✓ थंड शेक
- ✓ सैल कपडे
- ✓ नवीन वस्तू/औषध बंद, डायरीत लिहा

सामान्य कारणे

- अन्न (शेंगदाणे, अंडी, सागरी अन्न)
- औषधे
- किडा चावणे
- संसर्ग, उष्णता, थंडी, दाब

काय करू नये

- × गरम पाणी, खाजवणे

आहार

- ज्या अन्नामुळे झाले, ते टाळा

होमिओपॅथिक पर्याय

लक्षणे जुळवून एकच निवडा

	**Apis mellifica** एपिस	30C	असह्य खाज असलेले पित्त, डंख मारल्यासारखी टोचणी, सूज
	**Urtica urens** अर्टिका युरेन्स	30C	जळजळ आणि मुंग्या चालल्यासारखी तीव्र खाज; मासे/शेलफिश खाल्ल्यानंतर
	**Dulcamara** डल्कामारा	30C	थंडी, ओलसरपणा किंवा पोट आंबल्याने लाल चट्टे आणि पित्त; रात्री वाढते
	**Astacus fluviatilis** ॲस्टाकस	30C	संपूर्ण अंगावर पित्त आणि खाज; लिव्हरच्या बिघाडासोबत
	**Natrum muriaticum** नॅट्रम म्युर	30C	श्रमानंतर पित्त आणि खाज

लक्षणे सर्वात जास्त ज्याच्याशी जुळतात, **फक्त तेच एक** औषध. डोस: 30C च्या 3 गोळ्या (No.40) दर 3 तासांनी, बरे वाटताच बंद; 6X मोठ्यांना 4, मुलांना 2 गोळ्या. पूर्ण नियम पान 12-13. 24 तासांत आराम न मिळाल्यास किंवा त्रास वाढल्यास डॉक्टरकडे.

लगेच डॉक्टरकडे, जर

- ओठ, जीभ, घशात सूज
- श्वास लागणे, आवाज बदलणे, चक्कर - लगेच 108/112
- 6 आठवड्यांपेक्षा जास्त (क्रॉनिक) - डॉक्टर

माझी औषध-डायरी

प्रत्येक डोस लिहून ठेवल्याने डॉक्टरांना अचूक माहिती मिळते आणि चुकून दुहेरी डोस घेतला जात नाही. हे पान प्रिंट करून वापरा.

तारीख	वेळ	कोणासाठी	औषध आणि पोटेन्सी	लक्षणे कशी आहेत	पुढे काय